



ADHD Awareness Danmark
VIDEN • FORSTÅELSE • ACCEPT

ADHD hos teenagere

Jeg har ADHD, og hvad så? På mange måder, er "hvad så"-spørgsmålet det helt rigtige at stille. For som menneske er du først og fremmest en almindelig teenager med alle de op- og nedture, der følger med. At vokse op med ADHD medfører udfordringer som uopmærksomhed (at kunne koncentrere sig og holde fokus), manglende impulsstyring og hyperaktivitet.

Jeg er ikke noget barn længere! ADHD i teenageårene

De vigtigste symptomer på ADHD, uopmærksomhed, hyperaktivitet og impulsivitet, forbliver de samme i dine teenageår, som de var, da du var yngre. Dog kan du opleve nogle forskelle. På den ene side, kan du kæmpe mindre med hyperaktivitet nu. På den anden side, kan du opleve større udfordringer med lektielæsning og andre ansvarsområder. Samtidig kan man som teenager med ADHD have problemer med en række færdigheder, de såkaldte eksekutive funktioner. De omfatter bl.a. dine evner til at planlægge ting, vurdere eventuelle konsekvenser af dine handlinger, vurdere dine fremskridt og foretage nødvendige ændringer undervejs. Lyder det bekendt? I ungdomsårene forventer dine forældre og dine lærere, at du kan foretage disse ting mere selvstændigt. Til tider kan denne overgang være svær at håndtere for *dig* og dem omkring dig.

Hvorfor lige mig? Årsagerne til ADHD

ADHD findes i mange familier, og det er ikke din skyld. Ligesom de fleste børn er højrehåandede, så er nogle også venstrehåandede. Det samme gælder med ADHD. ADHD er en neurobiologisk tilstand. Det handler altså om hjerne kemi. Det er derfor hverken en sygdom, en psykisk sygdom eller en hjerneskade, som mange fejlagtigt tror. Man kan ikke helbrede ADHD, men der er mange måder at håndtere det på.

Er der kun tale om ADHD?

Op til 60 procent af børn og unge med ADHD har også vanskeligheder med en eller flere af nedenstående:

For mere information besøg www.ADHDawareness.dk

Teenagere med ADHD

- **Adfærdsforstyrrelser**, der påvirker den måde du opfører dig på. Det omfatter bl.a. trodsig og aggressiv adfærd (Oppositional Defiant Disorder) samt krænkende og asocial opførsel (Conduct Disorder).
- **Humørsvingninger**, der kan påvirke dine følelser. Det drejer sig om bipolar affektiv lidelse og depression.
- **Angst**, der rammer op mod 40 % af unge med ADHD.
- **Misbrugsproblemer**, som bekymrer mange forældre og teenagere.
- **Kommunikations- og indlæringsvanskeligheder**, som bliver særligt tydelige med stigende faglige og sociale krav i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne.
- **Søvnforstyrrelser**

Hvordan føles det at have ADHD?

Du kan opleve en følelse af afvisning af andre eller forlegenhed på grund af din diagnose. Du ønsker måske også, at dine egne ADHD-symptomer aftager eller forsvinder. Ligeledes kan du have problemer med dit selvværd og din selvtillid.

Hvis du har det sådan, så husk på, at du ikke er alene og at dine følelser kan ændre sig. Tal med dine forældre, en voksen du har tillid til eller sundhedsfagligt personale om, hvordan du har det. Deltag i aktiviteter du kan lide og anerkend, at alle har forskellige styrker og udfordringer.

Hvordan kan min ADHD påvirke mig?

Faglige resultater: Mængden og sværhedsgraden af opgaverne stiger jo længere du kommer i uddannelsessystemet. Her kan du med fordel søge hjælp omkring studieteknik, tilrettelæggelse af dine arbejdsopgaver samt styring af tiden. Studerende med ADHD har mulighed for at få praktisk hjælp og støtte, bl.a. i forhold til eksamener, it-hjælpe midler, personlig støtte med videre. Samarbejd med dine forældre og skolen, hvis du føler, du har brug for hjælp til at komme godt gennem undervisningen.

Socialt: Som teenager ved du hvor vigtige venskaber er, men det kan være svært at navigere og indgå i sociale relationer. Du vil måske bemærke, at du lettere bliver frustreret eller er mere følsom end andre på din alder. Det er et fællestræk, som de fleste teenagere med ADHD oplever. Strukturerede aktiviteter inden for sport, kultur eller i ungdomsgrupper kan styrke dig socialt og give dig positive oplevelser.

For mere information besøg www.ADHDAwareness.dk

Teenagere med ADHD

Familien: I familier hvor der er unge med ADHD, er der større tendens til indbyrdes konflikter. Det skyldes vanskeligheder med organisering, glemsomhed og impulsiv adfærd, som ofte følger med ADHD. Her kan du opleve, at dine forældre tøver med at give dig de friheder, du ønsker. Mange teenagere med ADHD har problemer med at få lavet lektier og andre gøremål til tiden eller følge regler. Det kan være frustrerende for både dig og dine forældre, hvilket kan føre til en masse diskussioner. Et godt råd er, at det aldrig er konstruktivt at starte en diskussion, når man er vred. I stedet skal man afsætte tid til at tale, når alle er mere rolige og har overskud. Hvis det er en udfordring for jer, så kan du og dine forældre overveje at søge hjælp fra en medarbejder i kommunen, skolen eller din fritidsklub.

Bilkørsel: Det er en stor ting at få kørekort. Imidlertid kan uopmærksomhed og impulsivitet medføre en række problemer. Personer med ADHD får oftere fartbøder og er involveret i flere ulykker. Medicin kan forbedre dine køreegenskaber, men husk også følgende råd for sikker kørsel: Brug ALTID sikkerhedssele, læg mærke til fartgrænserne og fokuser på at køre bil. Lad være med at bruge din mobiltelefon, når du kører!

Medicin: Mange teenagere reducerer deres brug af ADHD medicin i løbet af deres ungdomsår. Dette kan der være flere grunde til. Det kan være, at du ikke kan lide at tage medicin, at du ikke føler, du har brug for det eller du blot ønsker at se, hvordan du klarer dig uden. Hvis du og dine forældre ønsker at stoppe med medicinen, er det vigtigt, at I gør det i samråd med din læge eller psykiater og starter med en prøveperiode. Læg en plan for, hvordan du får gjort det du skal og hold nøje øje med, hvordan du har det undervejs. Hvis dine karakterer daler, der opstår flere konflikter og du mistrives, kan det være tegn på, at du skal tage din medicin igen.

Så hvad kan jeg gøre ved det? - Behandling

Behandling af ADHD består i at håndtere dine symptomer. Her er uddannelse og træning vigtige redskaber. Spørg dine behandlere til råds og giv udtryk for, hvordan du har det og hvad der eventuelt bekymrer dig.

Den mest almindelige behandling for teenagere med ADHD er en kombination af medicin og psykosocial støtte. Det kan være nødvendigt at tilpasse din medicinering, hvis du også har andre lidelser. Psykosocial støtte omfatter undervisning i forståelse for ADHD og selvforståelse, kommunikationstræning, konflikthåndtering m.m.

For mere information besøg www.ADHDawareness.dk

Teenagere med ADHD

Hvad med min fremtid?

Det anslås, at ca. 60.000 børn og unge under 18 år har behandlingskrævende ADHD, så du er ikke alene. Din ADHD behøver ikke stå i vejen for, at du kan leve det liv, du ønsker. Utallige teenagere ligesom dig har haft held med at forfølge deres drømme, lever et lykkeligt liv og opnår succes i deres arbejde og privatliv. De har opnået deres succes ved at tage sig tid til at lære, hvordan ADHD påvirker dem og tage ansvaret for at finde en behandlingsplan, der virker for dem. Det kan du også gøre.

Tilpasset fra "What We Know # 20A: ADHD and Teens. Information for Teens", National Resource Center on ADHD: A Program of CHADD (NRC).

For mere information besøg www.ADHDawareness.dk

Teenagere med ADHD